

合格证

Certificate of Quality

检验员：

青岛海尔微波制品有限公司

地址：青岛经济技术开发区海尔工业园

集团服务电话：4006 999 999

网址：http://www.haier.com

本说明书使用的是再生纸

VC532007

版　次：2005年第2版

专用号：0050502307A



海尔家用微波炉

使用说明书



MF-2070EGZ
MF-2070EGZ (VC)
MF-2070EGZ (MS)

- 安装、使用产品前，请仔细阅读本使用说明书
- 微波炉外观、颜色和图案见实物
- 本产品只适合在中国大陆使用，如要到其他国家或地区使用，请与本公司联系定制
- 本说明书中型号后面出现的所有的“(VC)”、“(MS)”均为企业厂内标识，并非产品型号的一部分，其中“(MS)”表示不锈钢炉腔

目录

使用之前

使用方法

保养 · 维修

注：本说明书已经过严格核对以求准确，但仍可能存在编制、排版或其他疏漏，致使说明书的内容可能会与实际情况有轻微差别。如给您的使用带来不便，请及时与我们取得联系。

使用之前

该系列微波炉执行国家标准：

GB 4706.21-2002 《家用和类似用途电器的安全 微波炉的特殊要求》

GB/T 18800-2002 《家用微波炉 性能测试方法》

GB 4706.22-2002 《家用和类似用途电器的安全 驻立式电灶、灶台、烤炉及类似用途器具的特殊要求》

尊敬的海尔用户：

感谢您选择、使用海尔产品！

海尔产品质量优、性能佳。为了方便您使用，请仔细阅读说明书，并按照说明书的步骤操作。

海尔的“国际星级服务”将自始至终伴随着您，使用时无论有什么问题，都可以按保修证中的电话、地址与我们联系，我们时刻恭候着为您服务。

再次感谢您选择、使用海尔产品！由于产品的不断改进，您所买的海尔微波炉外观可能与说明书中图示不完全一致，谨此致歉。

重要的安全说明：请仔细阅读并妥善保管此说明书，以备将来参考。

产品特点

1、立体微波

采用先进的微波散射技术，通过搅拌叶片，使得微波炉腔体内微波分布更均匀，形成真正的立体微波。

2、更大的腔体利用率

取消传统微波炉的转盘系统，相对于同等容积的转盘系统微波炉，本产品的有效炉腔容积提高约25％，各种形状的食品器皿可以随意放置。

3、微波+光波烧烤功能

采用多级微波、光波烧烤以及组合烧烤三种功能，可以达到烹调食品的完美组合。

4、操作方便

全部功能实现采用按键分配完成，功能全，操作简单、灵活。显示屏选用大字LED，具有醒目、清晰的特点，形成良好的用户界面。

5、使用安全

门体采用独特的抗流结构，整体冲压成形，更有效地防止微波泄漏。采用两级联锁开关及开门监控系统，确保微波系统开门断电，使用更安全。

6、特有汽蒸功能

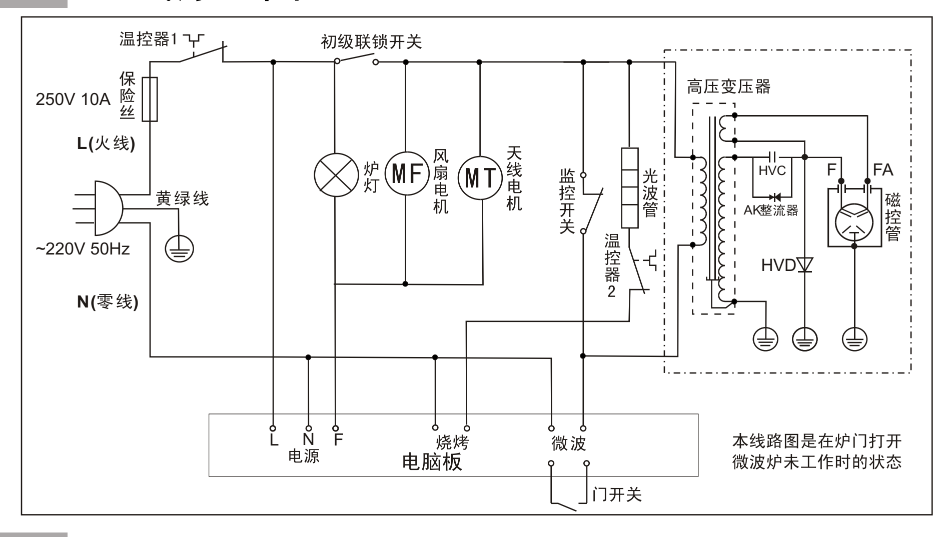
采用微波屏蔽技术和底转波技术实现汽蒸烹调，极大地丰富了微波炉的功能。

技术参数

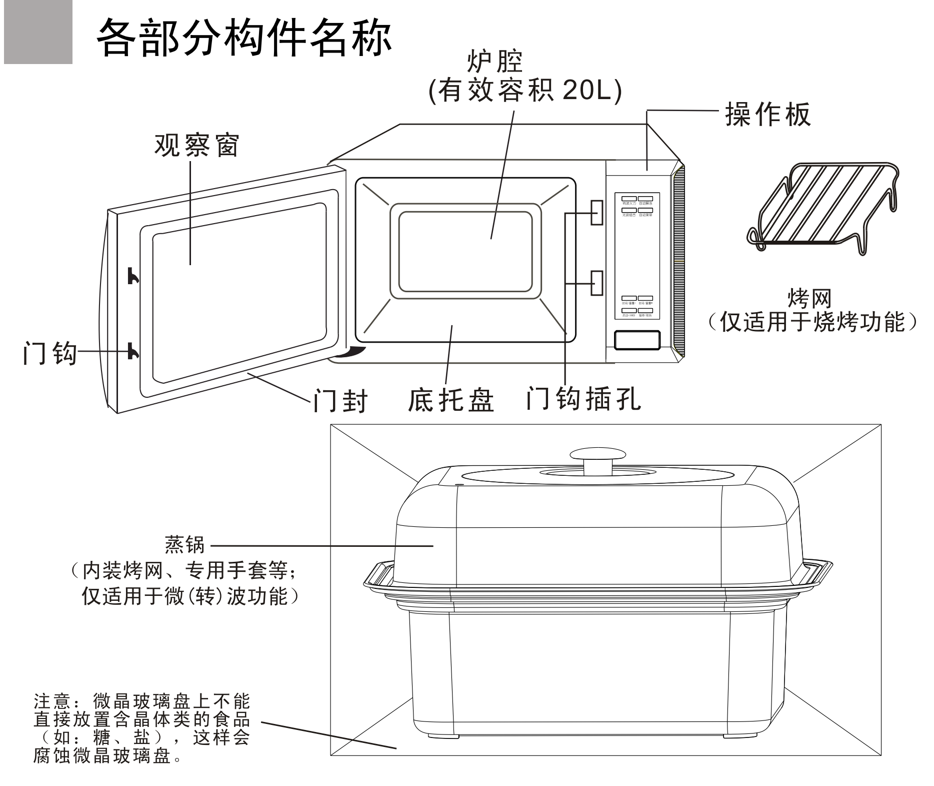
型号	电源电压 (V/Hz)	输入功率 (W)	输出功率 (W)	烧烤功率 (W)	振荡频率 (MHz)	炉腔容积 约(L)	外形尺寸（mm）（高X宽X深）	有效炉腔尺寸（mm）（高X宽X深）
MF-2070EGZ	~220/50	1200	700	950	2450	20	302X485X376	198X301X335

所列尺寸为约数，由于我们在不断地改进我们的产品，因此如果技术参数有任何变动，恕不另行通知。

电气原理图



各部分构件名称



建议：如果烹调食品的数量较少，请尽量放置在托盘中央，可以获得最佳烹调效果。

售后服务

海尔家用微波炉维修记录使用说明

本保修证有三联用户留存和结算凭证，作为享受海尔星级服务的纪录，使用中应注意以下几点：

1，服务满意后，让维修人员将用户留存和结算凭证填写清楚，用户盖章或签字认可后，将结算联剪下交维修人员带回，每次使用一联。

2，服务不满意，用户有权拒绝签字。

3，妥善保存，不要涂改。

用户姓名（单位）：
联系电话：
产品型号：
产品编号：
购机日期：
购机单位：

故障现象： 处理结果： 维修日期： 服务单位： 维修人员签字：	1 结算凭证联	型号： 出厂编号： 购买日期： （维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）	维修日期： 用户盖章（签字）： 维修人员签字：	1 结算凭证联
故障现象： 处理结果： 维修日期： 服务单位： 维修人员签字：	2 结算凭证联	型号： 出厂编号： 购买日期： （维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）	维修日期： 用户盖章（签字）： 维修人员签字：	2 结算凭证联
故障现象： 处理结果： 维修日期： 服务单位： 维修人员签字：	3 结算凭证联	型号： 出厂编号： 购买日期： （维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）	维修日期： 用户盖章（签字）： 维修人员签字：	3 结算凭证联
故障现象： 处理结果： 维修日期： 服务单位： 维修人员签字：	4 结算凭证联	型号： 出厂编号： 购买日期： （维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）	维修日期： 用户盖章（签字）： 维修人员签字：	4 结算凭证联

售后服务

为了您和家人的安全，如果您家中用电有不符合上述要求的地方，请您尽快改进。

一 海尔俱乐部简介

海尔俱乐部（非经营性），是海尔集团为满足消费者个性化需求，建立的一个与海尔用户共同追求国际化生活品质，分享新资源，新科技的亲情化组织。

二 海尔俱乐部成员分类

海尔俱乐部成员共分为三类：准会员，会员和金卡会员，入会的标准分为：

■准会员资格：

已购买或现购买海尔产品的消费者，凭购机发票，均有资格成为海尔俱乐部的准会员。

■ 会员资格：

1，一次性购买海尔产品达到一万元以上；

2，累计购买海尔产品达到1.5万元以上；

3，新婚家庭凭结婚登记证（二年内有效），一次性购买海尔产品8000元以上者。

■ 金卡会员资格：

1，海尔集团在全国俱乐部会员中定期抽奖；

2，支持海尔俱乐部的社会各界朋友。

三 会员办理需要哪些资料

当您购买海尔产品价值总量（按实际购机发票计算）达到会员资格要求时，需要准备以下资料：

1，身份证或户口簿；

2，购机发票。

（注：以上资料必须是原件和复印件各一份）

四 怎样申请成为会员

1，当您准备好会员办理所需的资料时，可到海尔指定地点办理入会手续；

2，为确保您的权益，请您在现场详细填写《海尔俱乐部会员登记表》，并交海尔相关人员核实确认后，方可成为海尔俱乐部会员。

五 您享有的权益

当您成为会员时，您会享受到以下一些主要权益：

1，获赠会员卡，凭此卡及购物发票，在购机商场获赠精美礼品一份；

2，成为俱乐部会员后即，可享受俱乐部异业结盟的服务；

3，成为俱乐部会员后，即可享受海尔家电保修期（保修期自购买之日算起）按国家三包规定延长一倍；若海尔的承诺高于国家三包规定的两倍，则以海尔的承诺为准；

4，您享受海尔俱乐部定期组织的亲情化服务和回报；

请将购机发票贴于此处，以免丢失或一时找不到，增添您在洽谈维修中的麻烦。

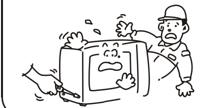
贴 发 票 处

安全注意事项

■请仔细阅读安全注意事项，这样您可以安全方便地使用海尔微波炉！

 危险	 警告	注意	触电危险	 禁止拆卸

除专业维修人员外，任何人不得拆卸微波炉，否则，可能有触电危险。



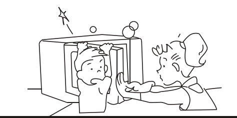

危险

不能使用金属棒探入炉腔前部的联锁开关孔，此举可能导致危险。

联锁开关孔

危险

禁止对炉门的反方向用力过大，可能会造成炉门变形，导致微波泄漏。



警告

禁止使用密闭容器，对带皮食物要进行刺孔处理，但在使用随机附带的特许容器（如蒸煮锅）时可以。

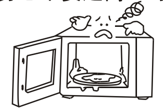
警告

禁止对带壳鸡蛋进行烹饪，防止崩溅，但在使用随机附带的特许容器(如蒸煮锅)时可以。



警告

注意清理炉腔内残留油脂，不推荐使用塑料等可燃器皿，否则加热时可能会冒烟或者着火，务必不要远离，时时观察。



注意

食品烹调完毕后，在打开容器盖子或撕开保鲜膜时，注意避免被高温蒸气烫伤。



注意

微波炉安装使用时必须可靠接地。



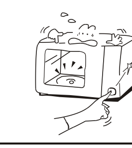
注意

烧烤烹调时，注意不要触摸门屏及外壳上部，避免烫手。



警告

不得空腔使用，这样会损伤微波炉。

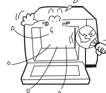
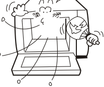


警告

微波加热或组合烧烤时，不得使用金属器皿进行烹调，否则会发生打火现象，但在微波加热时可以使用随机附带的特许容器（如蒸煮锅）。

警告

炉腔处于高温状态时（如烧烤烹调结束后）不能立即使用微波烹调，直至炉腔充分冷却后，方可使用。

警告

安全注意事项



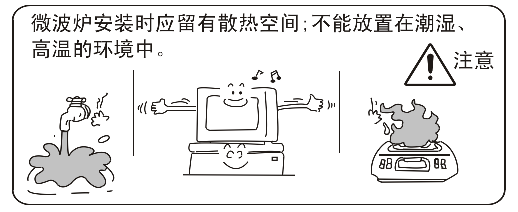
警告

——警告：如果微波炉门或门封已损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。
——警告：除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
——警告：不要直接加热装在密封容器内的液体或其他食物，因为这样有可能发生爆炸。
——警告：只有在已经提供充分的指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。
——在微波炉内仅能使用适合的器皿。
——当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能。
——如发现有烟雾，应立即拔掉器具电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。
——微波加热饮料会导致延迟喷溅沸腾，因此取出时必须小心谨慎。
——奶瓶和婴儿食品罐应经过搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。
——微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，因为在用微波加热时甚至在加热之后它们可能会发生爆炸。但在使用随机附带的特许容器（如蒸煮锅）时可以。
——微波炉内无食物时，请不要使用微波炉，以免空载运行损坏机器。
——在微波炉附近不要放置易燃、可燃物品，微波炉在工作期间，务请随时监控微波炉烹调情况，并正确设定烹调时间，因为超时烹调可能引起火灾。
——含水量较少的轻负载食品在烹调过程中，由于不同物质对微波的吸收能力不同，可能存在冷热不均，属正常现象。
——在使用烧烤或微波长时间加热后，不能立即进行解冻，需等底托盘冷却后再进行解冻。
——不可使用尖锐利器（如清洁球、铲勺等）清洁底托盘。
——不要戳穿炉门网孔，否则会造成微波泄漏。

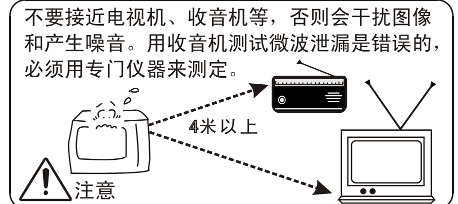
本品不得用于工业及商用目的

放置环境

微波炉安装时应留有散热空间;不能放置在潮湿、高温的环境中。

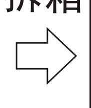


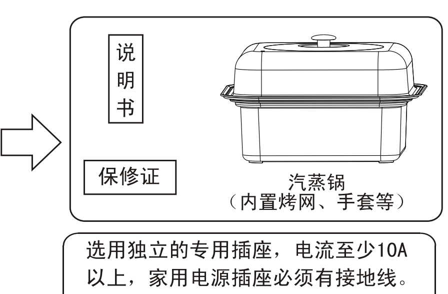
不要接近电视机、收音机等，否则会干扰图像和产生噪音。用收音机测试微波泄漏是错误的，必须用专门仪器来测定。



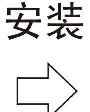
拆箱 • 安装











将微波炉平放于您选好的位置，保持良好的通风空间。



微波炉上面、后面、左面、右面与隔板或墙壁之间的间隔均为30cm以上

选用独立的专用插座，电流至少10A以上，家用电源插座必须有接地线。

疑难解答 · 售后服务

在维修微波炉时维修人员应注意：

易被拆掉并可能触及到250V电压以上的部件	可导致过度微波泄漏的元件及原因
1. 磁控管 2. 高压变压器 3. 高压电容器 4. 高压二极管 5. AK整流器	1. 磁控管：在波导上安装不当 2. 门钩及门体、上下铰链：安装不当 3. 门体、外壳：发生损坏

微波辐射
不要将身体任何部位暴露在由微波发生器或其他传导微波能部件所发出的辐射中！

保修证

微波炉

尊敬的各位用户：当您需要正常咨询维修时，请与您所在的地区的海尔微波炉售后服务中心站联系，海尔微波炉售后服务中心会安排就近的海尔特约维修部为您服务，如您对售后服务中心或特约维修部的服务不满意，请与我公司总部联系，通讯地址及电话如下：

青岛市李沧区308国道609号海尔顾客服务部
邮编：266101
微波炉维修统一客服号码：4006 999 999

尊敬的各位用户：

感谢您使用海尔微波炉，我公司将按照（中华人民共和国消费者权益保护法）的有关规定及我公司对用户的真诚承诺，凭此保修证及发票，为您提供以下服务：

1 产品自售出之日起（以发票为准）整机保修一年。
2 本机在规定保修期内，凡属于制造问题发生的故障，均免费维修。
3 下列情况不属于免费维修范围，但实行收费修理：
① 不能出示保修证及购机发票。
② 意外因素或用户使用不当（搬运，磕碰，输入不合适电压等）造成的损害或正常日久损耗。
③ 未经我公司许可，自行或非我公司特约维修点维修造成的损坏。
④ 保修证上填写产品或发票号与被维修产品不符合或涂改过。
4 保修期内，维修人员因维修发生的费用均由我公司支付。保修期外费用由用户支付。
5 **用户须知：**
我公司上门维修人员对保修期外服务进行收费时必须出示我公司统一印制的收费标准，否则您可拒绝交费。

安全用电提示

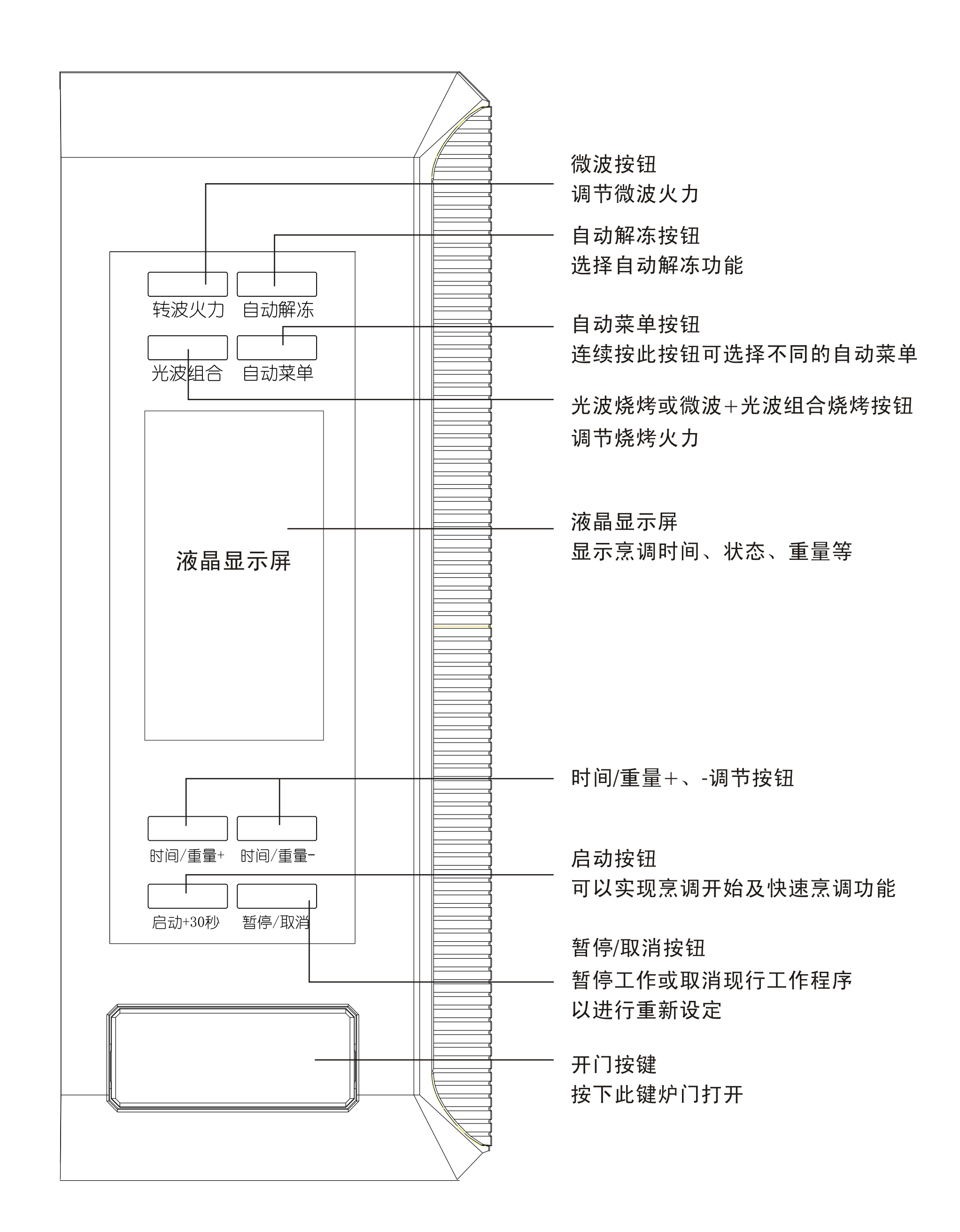
本产品属于I类电器，请使用时注意用电安全！
1 必须使用可靠接地的电源，电源的地线要埋入大地，不能和自来水管等公用设施连接；分清电源的地线和零线，不能将这两种导线连接在一起。
2 必须使用单独专用插座，插座应为国家强制性产品认证的合格产品。强制性产品认证标记为：

疑难解答・售后服务

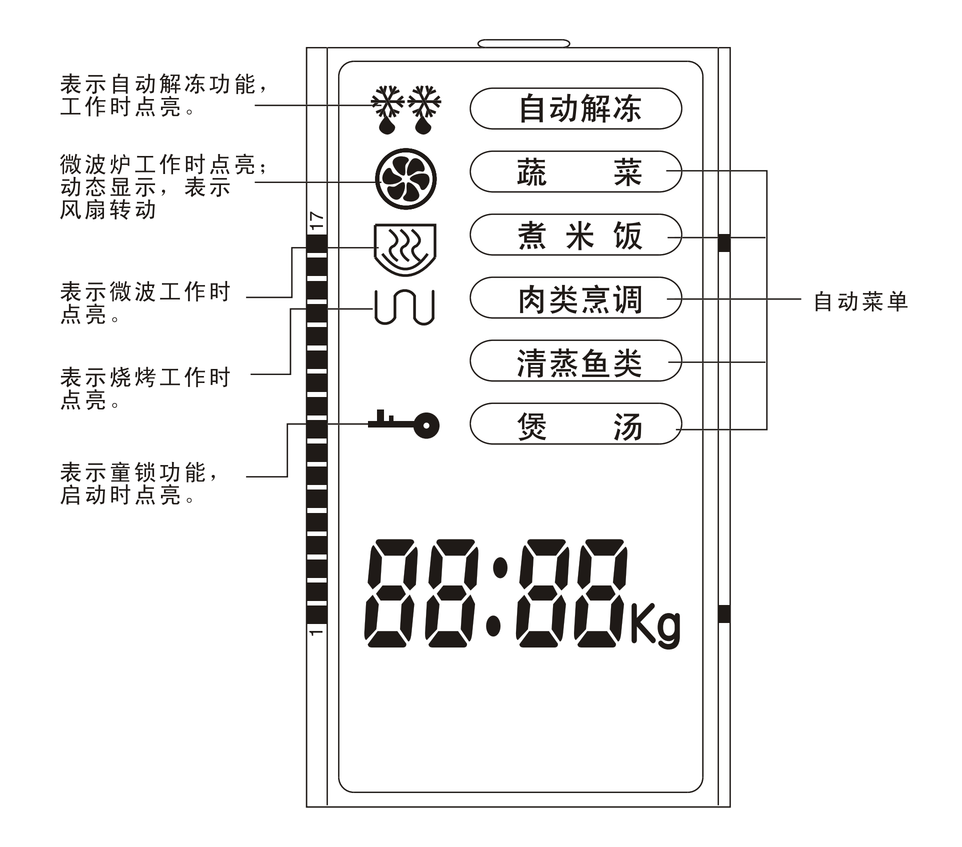
问题解答

为什么炉灯不亮？	1、灯泡坏了； 2、未定时。
为什么微波炉不工作？	1、没插电源； 2、微波炉用的插座坏了； 3、炉门关闭不严，导致开关不闭合。
为什么启动时有“嘭”的声音？	此属正常现象，是变压器高电压高频率情况下工作的启动声音。
为什么工作时噪音大？	将变压器、磁控管及高速散热风扇的工作声音和较小的共振声音误认为噪音。
为什么不加热或加热慢？	1、没通电源； 2、在进行功能选择时，没选加热功能。
为什么蒸气会从排风口冒出？ 为什么有水从炉门下溢出？	蒸气冒出是烹调过程中的正常现象，有时因蒸气过浓，聚集在炉内，凝结成水并溢出，这是正常的。
微波能量能从炉门屏观察窗向外泄漏吗？	不能，金属屏障将微波能量反射回炉内。观察窗只允许光线通过，微波无法通过。
如果在没有放入食物的情况下启动微波炉会损伤微波炉吗？	是的，决不要这样做。
为什么烹调结束后需搁置？	搁置几分钟很重要。微波烹调使食物集聚热量，在从炉中取出食物之后，食物内部要继续加热2-3分钟，搁置可使食物关节部分、大块蔬菜或糕点在炉外进行彻底烹调。
为什么我的微波炉烹调食物不像说明书说的那样快？	检查使用说明，看看是否完全遵守指令，查明设定不同时间的原因。烹调时间的设定只作参考，为防止过度烹调，要掌握微波烹调技巧。食物的体积、重量、形状对烹调时间都有影响。电压低于210V，加热慢；炉门关闭不到位或电压低于190V，不加热。以指令作为参考，灵活掌握。
为什么有时烹调时会发生闪电和清脆的响声？	原因有以下几点： 1. 使用了含金属成分的餐具（包括金、银）； 2. 将叉子或其他金属用具遗忘在炉内； 3. 使用过多的金属箔； 4. 使用金属丝捆绑食物。
为什么微波炉工作时会发出“嗡嗡”的声音？	微波炉工作时高压变压器以及风扇正常工作时发出的声音，属于正常现象，请放心使用。
为什么不用担心微波泄漏？	微波泄漏量国家标准为$5mW/cm^2$，海尔现场生产控制远低于国家标准。
炉门有一定晃动会引起微波泄漏吗？	不会。
微波炉工作时有风、灯光或气味出来会引起微波泄漏吗？	不会，这属于正常现象。

操作板功能介绍



液晶显示结构示意图及图标说明



转波炉烹调指南与技巧

不同种类的食品应分别加热。如果同时加热不同种类的食物，易出现加热不均匀，加热2份以上的食物时，应使食物的分量基本相同；

在食品翻热或烹调过程中，请尽量覆上保鲜膜（面食类必须覆上保鲜膜），这样可以保存食物水分，烹调效果更好；

在煲汤或煮米饭时，请给容器加盖（带小孔），同时，容器必须保留一半以上的空间，以防汤汁翻滚溢出；

食品烹调完毕，最好在炉腔内放置2分钟左右，这样利用热传导法，食物还可以继续烹调；

爆米花必须是市售纸袋包装的微波爆米花。请按照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开，否则有可能烧糊。

C.烧烤

在进行烧烤烹调时请先使用组合烧烤，一段时间后，再进行光波烧烤（着色），这样色、香、味综合烹调效果更好；

在烧烤较薄的肉类、海鲜或面饼时，隔时进行观察，在烧烤进行一半时，打开炉门小心翻转食物，并将烤网架连同食物一起前后方向旋转180°，然后继续烧烤烹调；

在烧烤过程中，建议您随时观察炉内状况，以免烧焦；

在制作点心时，尽量使食物的形状、大小、厚度一致。

保养 · 维修

保养： 经常性的清洁保养，是微波炉正常工作的保证。

清洁前一定要把微波炉电源断开

不要使用清洁剂及含有金属材质的清洁物品清洁炉腔及炉门

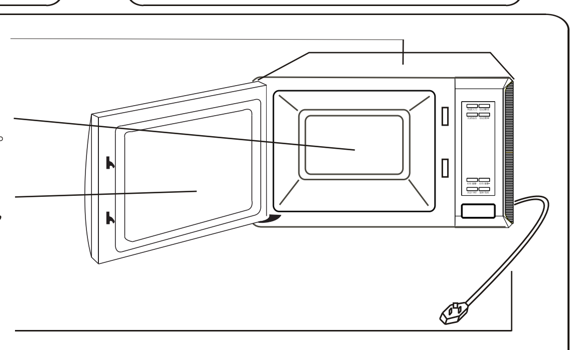


外壳层，使用软布蘸肥皂水清洁，并用柔软的干布擦净。

用湿布清除炉门、门封和炉腔内的食品屑，用湿布蘸肥皂水清除油垢。

保持炉门内部的清洁，避免留有食物残渣，引起炉腔打火或产生异味，同时防止炉腔内生成锈斑。

如果电源软线损坏，为避免危险，必须由制造厂或其维修部或类似的专职人员来更换。



注：微波炉长期不用时，应拔掉电源插头并将炉体各部位可能残留的水渍、油垢擦干净，放在干燥通风的环境中，避免生锈。



警告 如果微波炉工作异常或损坏，在专业维修人员维修完毕之前，请不要继续使用。

微波炉的烹调技巧

微波炉的烹调技巧

食品温度	食品的温度越低，烹调的时间越长，冷冻食品要比常温食品加热时间长。
食品湿度	因为微波易被潮湿食品吸收，所以食品湿度越大，加热时间越短。
食品形状	因为微波只能穿透食品表面以下2-4公分，所以食品的厚薄会影响到加热时间。
食品密度	紧密的食品与疏松的食品加热时间不同，前者所需时间要长一些。
食品数量	微波能量是一定的，不因食品的多少而改变，所以食品数量越大，所需加热时间越长。
骨头和脂肪	骨头传热较快，肥肉吸收微波能量较多，所以烹调带骨和带脂肪的肉类注意局部过热。
加盖	将食品放入带盖容器烹调，可以减少热量和蒸气的散发，缩短烹调时间。
放置	食品烹调时应均呈环状摆放，尽量避免叠放，这样有利于提高均匀性。
搅拌	当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，加热前以及加热过程中略加搅拌，可有效防止液体沸溅。
加封	用保鲜膜包盖食品，可以防止汤汁飞溅弄脏炉腔，而且可以保持水分和营养。
搁置	食品从微波炉取出后，食品内部仍在加热，可以搁置一段时间，火候因素应予考虑。

转波炉烹调指南与技巧

根据微波自身特性，使用微波炉对食品的解冻、加热、烧烤、烹调与所喜欢的煮熟程度，食品的初温、几何形状、数量、密度、介质参数、含水量，器皿的形状、大小、器皿（食物）的摆放位置以及食物在容器内的排列、遮盖、翻搅等诸多因素有很大的关系。有些消费者认为将任何食品随意放在微波炉内就可实现理想烹调，这是很难做到的。因为即使微波在炉腔内分布很均匀，以上列举的各因素都可以改变炉腔内的微波场分布，从而影响加热均匀程度。为了让您尽可能实现理想烹调，我们提供以下参考建议：

A.解冻

将冷冻食品放在蒸布上解冻效果更好；

建议去除包装食品的纸或塑料，否则可能将会产生蒸气或水分，引起过分解冻；

对于量较多的食品，请设置分段解冻时间，解冻过程中需对食品进行检查并翻转，防止过分解冻；解冻终了，最好将食物放置在微波炉内2-5分钟；

如果食物厚度不均匀，细小的部分和薄的部分易熟，解冻时请将食物的厚度控制在3cm以下；鱼等食物的尾部用铝箔包住。

B. 加热饮料或烹调

加热液态食品（如罐装牛奶、椰汁等饮料）时，请先去除原包装，再倒入瓷质或玻璃杯中。因为原包装可能是 易拉罐或铝箔纸包装，这样不能对食品进行加热；

根据液态物质的物理特性，在加热液态食品时，若容 器较高且食品较多，在加热后请注意摇匀；

根据微波特性（一般可以穿透2-4cm的食物），放置在盛物盘内的食品尽量不要超过4cm的厚度；同时最好在食品（如白菜、肉、鱼等）的中间沿盘子的形状拨开（若鱼身太厚，请切成薄片烹调），避免中间的厚度太大；

烹调食物（如面饼、蛋糕、花生米等）时最好以宁可 烹调不足也不烹调过火为原则。因为烹调过火将无法 补救，烹调不足则可以增加时间继续烹调。同时请根据需要将食品进行翻转、搅动或旋转盛物容器的角度，以防止有的不熟而有的烧糊；

液晶显示及功能状态说明

1、风扇图标

在微波炉工作时（正常烹调）分段点亮，指示微波炉风扇运转。暂停烹调或在烹调过程中打开炉门时灭，烹调结束后或待机状态灭。

2、微波图标

选择具有微波输出的程序（包括组合烧烤功能中的微波工作阶段）时，全部点亮。

3、解冻图标

在设定解冻功能或解冻功能工作时常亮。

4、Kg 重量单位

设定菜谱重量时亮，工作时熄灭。

5、童锁图标

加锁时，点亮表示加锁；解锁后，该标志消失。

6、烧烤图标

在光波烧烤或组合烧烤时点亮。

7、自动菜单及菜谱

选择自动菜单时，全部点亮；用“自动菜单”键选择菜谱时，被选中菜谱闪烁；启动后，未选中菜谱熄灭，指定菜谱常亮，直至烹调结束。

8、自动解冻

选择自动解冻功能时，自动解冻闪烁，启动后按设定程序工作，直至烹调结束后熄灭。

注意：由于液晶显示结构具有一定角度限制，请在使用时保持在平面45度角以上观看。

使用方法

1、转波火力设定和加热

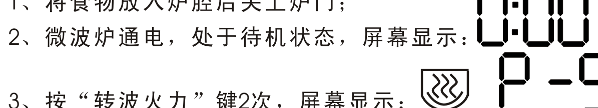
本微波炉共设有6档转波火力：P6（100%）、P5（80%）、P4（60%）、P3（40%）、P2（30%）、P1（20%）。连续按“转波火力”键，显示屏循环显示P-6、P-5、P-4、P-3、P-2、P-1。使用“转波火力”进行烹调要先设定烹调火力，后设定烹调时间，按“启动+30秒”键后，微波炉开始工作。最大烹调时间为60分钟。

例 用80%转波火力烹调10分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；

2、微波炉通电，处于待机状态，屏幕显示：0:00

3、按“转波火力”键2次，屏幕显示：



4、按“时间/重量+”键或“时间/重量－”键至屏幕显示：10:00

5、按“启动+30秒”键，微波炉开始工作，微波图标静态显示，风扇图标转动；

6、工作终了，控制板蜂鸣器鸣叫5声，提醒您。微波炉回到待机状态。

2、烧烤火力设定和加热

为方便您使用，本微波炉共设有四种烧烤方式供选择，其设定方法为：在待机状态下连续按“光波组合”键，屏幕循环显示G-1、G-2、C-1、C-2。G-1表示100%光波工作，G-2表示50%光波工作，C-1表示组合烧烤（1/3微波及2/3光波工作），C-2表示组合烧烤（2/3微波及1/3光波工作）。使用光波或组合烹调要先设定烧烤方式，再设定烹调时间，按“启动+30秒”键后，微波炉开始工作，最大烹调时间为60分钟。

例 用C-1烹调16分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；

2、在待机状态下，按“光波组合”键3次，屏幕显示：

0:00 → G-1 → G-2 → C-1

3、按“时间/重量+”键或“时间/重量－”键至屏幕显示：16:00

4、按“启动+30秒”键，微波炉开始工作，屏幕设定时间倒计时动态显示，同时，屏幕静态显示微波、烧烤图标，风扇图标转动；

5、工作终了，控制板蜂鸣器鸣叫5声，提醒您。微波炉回到待机状态。

注：⑴当选择G-1（100%光波工作）或G-2（50%光波工作）工作时，在时间进行到一半时，蜂鸣器叫2声，此时请您放心打开炉门，将食物翻面后关上炉门，按“启动+30秒”键，微波炉将从开门时的状态继续工作，这样食物烧烤更均匀；（组合烧烤没有提示音功能）

⑵对于烧烤类型的选择，您可以根据自己的爱好和实际情况来定，一般来说，对于较厚大体积食品的烧烤，采用组合烧烤效果较好；

⑶当烧烤完食品后，食物、食物容器及炉腔壁温度较高，取送食物时防止烫伤；

⑷使用随机附件烤网进行烧烤时，请在烤网下放置烧烤可用托盘，以收集油滴；

⑸烧烤过程中为增加烹调效果，请在烧烤或组合烹调时，注意翻转食物并尽量放置于光波管下方。

烹调器皿的选用

微波烹调器皿的选用

使用微波炉请选用合适的烹调器皿




微波特性

容器的种类	微波烹调	烧烤烹调	组合烹调
耐热性玻璃容器	√ 可用	√ 可用	√ 可用
非耐热性玻璃容器	× 不可用	× 不可用	× 不可用
耐热性塑料容器	√ 可用 ·请使用有[可微波炉用]标识的容器。	× 不可用	× 不可用
非耐热性塑料容器	× 不可用 ·受微波影响变质的容器不能使用。 ·只有在解冻生鲜食品时，泡沫制托盘才可以使用。	× 不可用	× 不可用
陶、瓷容器	√ 可用 ·有彩图、金银装饰的容器不能使用。	√ 可用 ·内侧有彩图的容器会引起颜色剥落，避免使用。	√ 可用
漆器	× 不可用 ·有可能发生漆脱落、断裂现象。	× 不可用	× 不可用
铝等金属制成的容器	× 不可用 ·金属网等也会引起火花，不能使用。 ·微波炉专用的着色用盘（金属制品）也不能使用。 ·微波炉专用的蒸煮器皿可以使用。	√ 可用 ·把手是树脂材料的话，也不能使用。	× 不可用
木·竹·纸制品	× 不可用 ·容易燃烧。	× 不可用 ·经过耐热加工处理的纸制品能使用。	× 不可用
保鲜膜、耐热PE袋	√ 可用 ·多油料理（如烹调肉类及油炸食品）会产生高温，不能使用。	× 不可用 ·经受高温会熔化。	× 不可用
铝箔	× 不可用 ·解冻食品时可适当使用。	√ 可用 ·铝箔把食物包好进行烘烤。	× 不可用

使用方法

“解冻”使用说明

菜谱	重量(kg)	时间
自动解冻	0.10	1′30″
	0.20	3′30″
	0.30	5′30″
	0.40	7′00″
	0.50	8′00″
	0.60	10′00″
	0.80	14′00″
	1.00	18′00″
	1.20	22′00″

⑴将待解冻食品放在蒸布上解冻效果更好；
⑵除工作过程中提示食物翻面以外，解冻时不要打开炉门；
⑶建议您去除用以包装食品的纸或塑料，否则将会产生蒸汽或水分，引起食物表面过分解冻；
⑷为防止过分解冻，较薄部分（如鱼的尾部）需要用铝箔包裹；
⑸解冻结束后，最好继续放置5分钟；
⑹由于许多与解冻有关的因素存在，因此在烹调前需要对解冻食物进行检查，在必要时需要长时间解冻；在此我们提醒您注意质密的食物（如骨的接合处，各种禽类食物等）

7、暂停/取消功能

⑴暂停功能：若您在烹调过程中有事离开，可按“暂停/取消”键一次，烹调程序将暂停运行，当需要继续烹调时，可再按“启动+30秒”键一次，微波炉将接着暂停时的状态继续工作。

⑵取消功能：在烹调过程中，若操作出错或需要改变当前设定程序，可连续按“暂停/取消”键两次，则取消当前程序设定，回到待机状态，此时，可重新进行程序设定。

8、童锁功能

为了防止儿童单独使用微波炉时意外情况的发生，海尔微波炉专门为您设定了童锁功能。设定童锁后，对微波炉烹调功能的设定操作无效。

⑴设定童锁：在待机状态下（必须在待机状态下），按住“暂停/取消”键3秒左右，蜂鸣器鸣叫一声进入童锁状态，屏幕显示童锁图标 。此时，对微波炉烹调功能的设定操作无效。

⑵取消童锁：在童锁状态下，同时按住“暂停/取消”键和“启动+30秒”键，蜂鸣器鸣叫一声，屏幕童锁图标消失，微波炉回到待机状态。童锁功能的取消也可以以微波炉断电的方式进行。

9、快捷启动功能

在待机状态下，可不用设定烹调时间，直接按“启动+30秒”键，则微波炉立即以100%微波火力启动工作，连续按“启动+30秒”键，工作时间以不同的步进累加。

注：(1) 若连续按“启动+30秒”键，则最长可设定的工作时间为30'30"；

(2) 若先连续按“启动+30秒”键至设定时间超过30分，待屏幕显示时间降至30分时，按一下“启动+30秒”键，则屏幕设定时间将升至30'59"；待屏幕显示时间再次降至30分时，再按一下“启动+30秒”键，则屏幕设定时间将再次升至30'59"；以此循环。

重要的使用说明：电脑板使用的变压器带有可恢复性保险丝，如果电压过高，微波炉会断电停止工作，此属正常现象，请拔掉电源并检查供电电压是否正常。消除电压不正常因素并将微波炉断电搁置一段时间后，可重新上电工作。

使用方法

散热保护：当微波、光波、组合烹调设定时间不小于5分钟时，微波炉在最后15秒停止烹调，只有风扇转动给变压器和磁控管散热，工作时间到，控制板蜂鸣器叫，提醒您。

3、“自动菜单”的使用

自动菜单包括蔬菜、煮米饭、肉类烹调、清蒸鱼类及煲汤。连续按“自动菜单”键，各自动菜单依次被选中，屏幕所有自动菜单的名称全部点亮，并且被选中的菜单名称闪烁，按“时间/重量+”键或“时间/重量一”键至屏幕显示欲选择的食物重量，然后，按“启动+30秒”键，微波炉即按选中的菜单及食物重量启动工作。屏幕设定时间倒计时动态显示，同时，微波图标静态显示，风扇图标转动。工作终了，控制板蜂鸣器鸣叫5声，提醒您。在启动后直到烹调结束的过程中，屏幕未选中菜单全部熄灭，选中菜单常亮。

例 用自动菜单加热煲汤200克

1、将食物放入炉腔后关上炉门；
2、微波炉通电，处于待机状态，屏幕显示：0:00
3、连续按“自动菜单”键5次至屏幕上“煲汤”段闪烁；
4、连续按“时间/重量+”键或“时间/重量一”键至屏幕显示：0.20Kg
5、按“启动+30秒”键，微波炉开始工作，屏幕设定时间 47:00 倒计时动态显示，同时，微波图标静态显示，风扇图标转动；
6、工作终了，控制板蜂鸣器鸣叫5声，提醒您。微波炉回到待机状态。

“自动菜单”使用说明

菜谱	食物重量（kg）	使用说明
蔬菜	0.10 0.20 0.30 0.40 0.50	以叶状蔬菜白菜为例。将白菜洗净并切成约3～4cm的长条状，与适量盐、油、酱油及其他佐料搅拌均匀，放入微波可用容器，覆上微波专用保鲜膜，入炉。选择“蔬菜”自动菜单和食物重量后启动烹调。在烹调过程中可打开炉门，翻转食物2～3次。烹调结束后可以根据个人口味搁置2～3分钟，以便使蔬菜茎部分熟透。 注：蔬菜是指叶状蔬菜，如白菜、波菜等。食物重量指蔬菜的重量。
煮米饭	0.20 0.30 0.40 0.50	米洗净，和适量水一起放入较深的微波可用容器中，盖上容器盖子后入炉。选择“煮米饭”自动菜单和米的重量后启动烹调。烹调结束后您可以根据个人口味适当放置3～5分钟。 注：食物重量是指米的重量，米和水的总量不能超过容器的一半，而且尽量不要使用保鲜膜，否则容易导致食物沸出。 以下用量供参考 大米：200g / 300g / 400g / 500g 水(室温)：400ml / 600ml / 800ml / 1000ml
肉类烹调	0.20 0.30 0.40 0.50 0.60 0.80	将猪肉洗净，切成约15mm见方、6mm厚的肉块，将肉块放入微波可用容器中，与盐、油、葱末等佐料搅拌均匀，覆上微波专用保鲜膜后入炉。选择“肉类烹调”菜单和食物重量后启动烹调，烹调结束后盛盘即可食用。 注：食物重量是指肉的重量，覆膜前可加入少许水。
清蒸鱼类	0.20 0.30 0.40 0.50 0.60 0.80	将鱼去鳞、鳃，清理干净内脏，两侧片刀花，放入微波可用容器中，在其中放入葱丝、姜丝。用另外的容器将适量盐和料酒等调料搅拌均匀，倒入鱼中，加高汤，覆上微波专用保鲜膜后入炉。选择“清蒸鱼类”菜单和食物重量后启动烹调，烹调结束后盛盘即可食用。

菜谱	食物重量（kg）	使用说明
煲汤	0.10	2～3 1 2 3 2/3
	0.20	

	100g	200g
(	1000g	1500g

注：由于受个人口味等客观因素的影响，以上使用说明仅供参考。

4、汽蒸美食

汽蒸美食共含有8个特色菜单，通过调节“转波火力”键、“时间/重量+”键及“时间/重量一”键配合完成。请参照下表建议的烹调火力通过连续按“转波火力”键设定烹调火力，参照下表建议的烹调时间通过连续按“时间/重量+”键或“时间/重量一”键设定烹调时间。直接按“启动+30秒”键，微波炉即按设定好的火力和时间开始工作，其工作过程与“转波火力”的工作过程相同。工作终了，控制板蜂鸣器鸣叫5声，提醒您，微波炉回到待机状态。

注：⑴食物重量应接近推荐的食物重量，以达到最佳烹调效果；

⑵蒸米饭时不使用汽蒸锅，选择其他美食菜单时使用汽蒸锅。

例 蒸带壳蛋

1、锅内加入室温水约250ml，将生鸡蛋5个放在蒸架上的鸡蛋专用槽中，盖上蒸煮盖，将蒸锅放入炉腔后关上炉门；
2、按“转波火力”键1次选中100%微波火力工作；
3、按“时间/重量+”键或“时间/重量一”键至屏幕显示烹调时间：20:00
4、按“启动＋30秒”键，微波炉即按设定好的火力和时间开始工作；
5、工作终了，控制板蜂鸣器鸣叫5声，提醒您。微波炉回到待机状态。

“汽蒸美食”使用说明

菜谱	食物重量（kg）	烹调时间	使用说明
蒸馒头	0.50	30分钟	蒸锅中加入约300ml开水，在蒸架上抹一层油，防止从蒸架上取下馒头时将馒头粘破。将做好的约0.5kg生馒头依次均匀摆放在蒸架上，盖上蒸煮盖，入炉。选择P-6转波火力和烹调时间30分钟后启动烹调。烹调结束后搁置1～2分钟，即可食用。
蒸饺子	30个（约0.5kg）	25分钟	蒸锅中加入约250ml室温水，在蒸架上抹一层油，防止从蒸架上取下饺子时将饺子粘破。将准备好的室温下的生水饺约30个依次均匀摆放在蒸架上，注意不要太挤，然后盖上蒸煮盖，入炉。选择P-6转波火力和烹调时间25分钟后启动烹调。烹调结束后可搁置3分钟左右，取出即可食用。 注：1.食物重量是指生水饺的重量。 2.对于市场购买的冷藏水饺，蒸制时间需延长3～5分钟。

菜谱	食物重量（kg）	烹调时间	使用说明
蒸甘薯	1.00	30分钟	蒸锅中加入约400ml室温水，将约1千克甘薯洗净沥干，切成约10cm长、2cm厚的块，将切面朝上（以防汁外流）均匀摆放在蒸架上，然后盖上蒸煮盖，入炉。选择P-6转波火力和烹调时间30分钟后启动烹调。烹调结束后，取出即可食用。 注：在甘薯切块时，应尽可能使每块甘薯的大小相差不大，以免造成烹调不均。
清蒸虾	0.25	12分钟	蒸锅中加入约150ml室温水，将鲜虾约250克洗净、沥干备用。在蒸架上铺湿垫布，将约4g姜末、20g葱末以及香菜等其他佐料均匀撒在垫布上，然后将虾均匀摆放在佐料上，盖上蒸煮盖，入炉。选择P-6转波火力和烹调时间12分钟后启动烹调。烹调结束后，出锅摆盘即可食用。
蒸带壳蛋	7（0.5kg）	20分钟	做法见范例
蒸螃蟹	0.50	28分钟	用葱末、姜末、醋、糖调和作蘸料备用，在蒸锅中加入约300ml热水，在蒸架上铺上湿垫布。将鲜蟹约500克洗净、沥干，用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢后放在湿垫布上，盖上蒸煮盖，入炉。选择P-6转波火力和烹调时间28分钟后启动烹调。烹调结束后取出，解去细绳，摆盘，配合调制好的蘸料即可食用。 注：食物重量是指鲜蟹的重量。
蒸鸡蛋羹	3个鸡蛋（约0.2kg）	14分钟	蒸锅中加入约180ml室温水，将以下所有的材料搅拌均匀，调成汁，放入微波可用容器中，盖上容器盖，或覆上微波专用保鲜膜，将容器放入蒸锅中，盖上蒸煮盖，入炉。选择P-6转波火力和烹调时间14分钟后启动烹调。烹调结束，搁置3分钟后即可食用。 建议配料： 鸡蛋：3个 水：90ml 虾仁：少许 蟹肉：少许 鸡精、料酒、盐适量

注：由于受个人口味等客观因素的影响，以上使用说明仅供参考。

5、自动解冻功能

利用自动解冻功能解冻食物时，您只需设定好食物重量，然后直接按“启动+30秒”键，微波炉即按设定好的火力和时间开始工作，进行解冻烹调。工作过程中，屏幕解冻时间倒计时动态显示，同时，微波及解冻图标静态显示，风扇图标转动。工作终了，控制板蜂鸣器响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

例 用自动解冻功能解冻0.8kg冷冻肉

1、将0.8kg冷冻肉用微波专用保鲜膜包好，盛放在合适的容器中，放入炉腔后关上炉门；
2、在待机状态下按“自动解冻”键，屏幕上“自动解冻”段闪烁，同时，微波及解冻图标静态显示；
3、按“时间/重量+”键或“时间/重量一”键调节食物重量至屏幕显示 0.80Kg ；
4、按“启动+30秒”键，微波炉开始工作，屏幕解冻时间 14:00 倒计时动态显示，同时，微波及解冻图标静态显示，风扇图标转动；
5、工作终了，微波炉控制板蜂鸣器鸣叫5声，提醒您。微波炉回到待机状态。